

高齢者の皆様へ

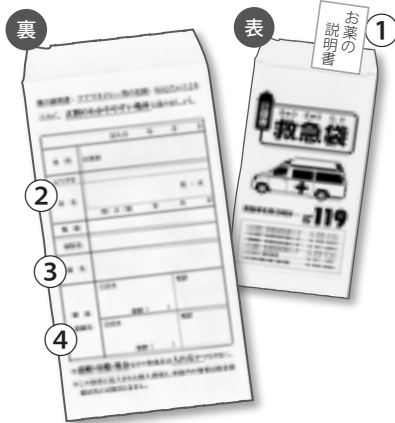
命を守る封筒「救急袋（きゅうきゅうたい）」

救急車を呼んだ際、駆けつけた救急隊員に本人の情報を伝え、迅速な処置を手助けする黄色い目立つ封筒です。

配布場所・詳細：各地域包括支援センター・介護保険課

☎ 381-1067

*玄関の目につく場所に貼ってください



- ① お薬の説明書などを入れます。
- ② 名前や住所などご本人の基本情報を伝えます。
- ③ かかりつけ病院や持病など健康情報を伝えます。
- ④ 緊急連絡先も伝えます。

救急隊員より

★話ができない場合に、救急袋でお名前・持病などを確認。すぐに適切な病院へ！

★薬の情報など、家族でも把握しきれない情報がすぐに分かり、適切な処置を行えました。

..... こんなときに助かりました

● 高齢者クラブ

地域の交流や健康増進を目的に、レクリエーションなどを行っています。新しい仲間と知り合うことができ、住みよい環境づくりに貢献できます。おおむね 60 歳以上の方なら誰でも加入できます。

【申込・詳細】 江別市高齢者クラブ連合会事務局 ☎ 385-1247

● 筋トレ・ストレッチとE-リズム基本編

体調を整える筋力トレーニングやストレッチを体験し、あわせてE-リズムの基本編で運動を楽しみます。申込不要

講師 地域ウエルネス・ネット フィットネスインストラクター

日時 6月4日(月) 10:00～12:00 (9:50までに集合)

会場 大麻体育館

料金 100円 (傷害保険料を含む)

持ち物 上靴(必須)、タオル、動きやすい服装、飲み物

主催 大麻地区地域健康づくり推進員会

【詳細】 保健センター(共催) ☎ 385-5252 FAX 385-8130

● E-リズム体験会 “イス編”

座って行うリズムエクササイズ。保健センターのホームページで動画を公開しています。申込不要、無料

講師 地域ウエルネス・ネット フィットネスインストラクター

日時 5月30日(水) 10:00～11:30 (9:50までに集合)

会場 野幌公民館

持ち物 運動靴、汗拭きタオル、飲み物、

動きやすい服装

【詳細】 保健センター ☎ 385-5252



● 介護予防教室 シニアの元気アップ講座

いつまでも元気で、自分らしく暮らすために必要な運動、栄養、口腔ケア、認知症予防に関する知識を、専門職からの講話や実技指導を交えて学びます。

日時 6月12日(火)・19日(火) 9:30～12:00

会場 江別市総合社会福祉センター(錦町14-87)

対象 おおむね 65 歳以上の市民で 2 日間受講

できる方。先着 25 名、全 2 回

【申込・詳細】 5月1日(火)から電話で申し込み

野幌第一地域包括支援センター ☎ 381-2940



休日・祝日当番病・医院 (救急・急病)

【診療時間】 内科・小児科 9:00～17:00/ 外科系 9:00～翌朝 9:00 (■印の医療機関は診療時間が異なります)

※都合により変更される場合があります。新聞紙上または北海道救急医療情報案内センター (☎ 0120-20-8699、携帯電話からは 011-221-8699)、江別市消防本部 (☎ 382-5453)、江別医師会のホームページでご確認ください。

月/日	内科・小児科	外科系
3 (木・祝)	<input type="checkbox"/> 高橋内科医院 (内科のみ) 大麻扇町3 ☎ 386-5222 <input type="checkbox"/> おおあさ鈴木ファミリークリニック 大麻扇町3 ☎ 386-5303	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
4 (金・祝)	■ゆきざさ循環器内科 野幌屯田町 23-19 ☎ 384-1000 (診療時間 8:30～17:00)	■江別市立病院 若草町6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30)
5 (土・祝)	<input type="checkbox"/> 友愛記念病院 (内科のみ) 新栄台 46-1 ☎ 383-4124 <input type="checkbox"/> あずま子ども家庭クリニック (小児科のみ) 野幌住吉町 25-10 ☎ 385-2500	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
6 (日)	<input type="checkbox"/> おくの内科胃腸科クリニック 野幌町 26 野幌メディカルビル 4階 ☎ 381-0501	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
13 (日)	<input type="checkbox"/> たぐち内科クリニック 元町 21-12 ☎ 389-7855	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
20 (日)	■江別市立病院 若草町6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～17:00)	■江別市立病院 若草町6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30)
27 (日)	■平賀内科クリニック 野幌東町 26-26 ☎ 382-5989 (診療時間 8:30～17:00)	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 幸町 22 ☎ 382-5111
6/3 (日)	<input type="checkbox"/> 江別谷藤病院 (内科のみ) 幸町 22 ☎ 382-5111 ■とがし小児科 野幌松並町 25-2 ☎ 385-0150 (診療時間 8:30～16:00)	<input type="checkbox"/> 溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111

●産婦人科救急夜間相談 ☎ 622-3299【さんぷきゅうきゅう】 札幌市産婦人科救急電話相談 (年間全日対応 19:00～翌朝 7:00)

●北海道小児救急電話相談 (お子さんの急な病気やけが) ☎ 232-1599 または # 8000 (年間全日対応 19:00～翌朝 8:00)

●江別市夜間急病センター ☎ 391-0022 (錦町14-5) 内科・小児科 (年中無休) 診療時間 19:00～翌朝 7:00 受付時間 18:30～翌朝 6:30

無料相談窓口

保存版 前期 5～10月

[※祝日は休み]

相談内容	日 時	会場・問い合わせ	相談内容	日 時	会場・問い合わせ	
一般相談	月～金曜日 8:45～17:15	市民相談所 ☎ 381-1021	子ども電話相談	月～金曜日 10:00～17:00	教育支援課 ☎ 384-7830	
税務相談	第3水曜日 13:00～16:00	市民税課 ☎ 381-1012 ※要予約 各日先着4名。前月1日から受付	いじめ・不登校相談	月～金曜日 10:00～17:00	教育支援課 ☎ 382-4044	
家庭生活相談	月曜日 10:00～15:00 木曜日 10:00～15:00	総合社会福祉センター ☎ 385-1234 市役所大麻出張所 ☎ 382-4855	子育て・教育	教育相談	5月1、8、15、22、29 6月5、12、19、26 7月3、10、17、 8月21、28 9月4、11、25 10月2、9、16、23、30 いずれも火曜日 10:00～12:00	
悩みごと テレホン相談	火・金曜日 10:00～15:00	総合社会福祉センター ☎ 389-7830		会場…青年センター2階 サークル室3 ※要予約 申込・詳細…教育支援課 ☎ 384-7830		
消費生活相談	月～金曜日 9:00～17:00 第2・4金曜日 10:00～16:00	市役所第二別館2階 江別市消費生活センター ☎ 381-1026 市役所大麻出張所 ☎ 382-4855		認知症の悩みごと相談	水・木曜日 10:00～15:00 木曜日 10:00～15:00	いきいきセンターさわかち ☎ 387-5657 総合社会福祉センター ☎ 389-7830
くらしの 困りごと相談	月～金曜日 8:45～17:15	くらしサポートセンターえべつ ☎ 375-8987		高齢者総合相談	月～土曜日 8:45～17:15 月～金曜日 8:30～17:30 土曜日 8:30～12:30 月～土曜日 9:00～17:40 月～金曜日 8:30～17:00 土曜日 8:30～12:30	江別第一地域包括支援センター ☎ 389-4144 江別第二地域包括支援センター ☎ 389-5420 野幌第一地域包括支援センター ☎ 381-2940 大麻第一地域包括支援センター ☎ 388-5100
心の健康相談	5/10(木)、6/21(木)、 7/13(金)、8/16(木)、 9/13(木)、10/18(木) 13:30～16:00	江別保健所 ☎ 383-2111 ※要予約、前々日 12:00 まで 精神科受診歴のある方は要相談	福祉	精神障がい回復者生活相談	月～金曜日 10:00～15:00	あすか就労継続支援施設 ☎ 382-0660
女性の健康相談	第2火曜日 13:30～15:30	江別保健所 ☎ 383-2111 ※要予約、前日 16:00 まで 秘密厳守		障がい福祉相談	月～金曜日 8:45～17:15	障がい者支援センター ☎ 802-5004
肝炎の相談	常時受付			法律相談	第2・4木曜日 13:00～15:00	市民相談所 ☎ 381-1021 ※要予約、各日先着5名。 月初め平日初日 8:45 から電話受付
HTLV-1の相談 (ヒト細胞白血 病ウイルス)	常時受付	江別保健所 ☎ 383-2111 検査日程はお問い合わせ		人権相談	第3木曜日 13:00～15:00 6月は休み(6/1 全国一斉 特設人権相談所を開設)	市民相談所 ☎ 381-1021
エイズ・HIV の相談	常時受付	江別保健所 HIV 相談専用電話 ☎ 383-3449 検査日程はお問い合わせ	行政・法律	行政相談	第4木曜日 13:00～15:00	市民相談所 ☎ 381-1021
親子健康相談	第3水曜日 9:30～11:00 ※8月のみ20日(月)	保健センター ☎ 385-5252	その他	金融相談 (中小企業者向け)	第3火曜日 10:00～15:00	江別商工会議所 ☎ 382-3121 ※要予約
へるすあっぷ相談 (生活習慣病予防)	月曜日 10:00～12:00	保健センター ☎ 385-5252 ※要予約、日程の変更あり		犯罪被害者 相談窓口の紹介	月～金曜日 8:45～17:15	市民生活課 ☎ 381-1093 ※秘密厳守
こころと体の 健康相談	月～金曜日 9:00～17:00	保健センター ☎ 385-5252		若者就労相談	火曜日 12:00～17:00 水～金曜日 10:00～17:00 (年末・年始・祝日を除く)	市民活動センターあい ※要予約 申込・詳細…岩見沢地域若者サ ポートステーション ☎ 火:080-6088-5084 水～金:0126-25-0601
乳幼児の 子育て相談	月～金曜日 9:00～17:00	子育て支援センターすくすく ☎ 381-1714				
子どもの 発達相談	月～金曜日 8:45～17:15	子ども発達支援センター ☎ 385-1015				
子育て支援 コーディネーター	月～金曜日 10:00～16:00	子育て支援室内 ☎ 381-1126				
家庭児童相談						
ひとり親 家庭相談	月～金曜日 9:00～17:00	子育て支援課家庭相談担当 ☎ 381-1236				

子ども相談支援センター相談窓口

いじめや不登校、体罰などの学校教育に関する悩み、子育て・しつけなど家庭教育に関する悩みなどの相談を受け付けます。

電話相談 0120-3882-56 (無料、24時間対応)

メール相談 doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp

※急ぎの場合は電話相談を利用してください。

来所相談 10:00～16:00 (土・日・祝日、年末年始は休み)

子ども相談支援センター (札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館8階)

※上記の電話相談で予約してください。

※センターのWebページに、「子ども相談支援センターへの相談事例」を掲載しています



人権擁護委員・行政相談委員による無料相談

【会場・詳細】いずれも市民相談所 ☎ 381-1021

人権相談 毎月第3木曜日 13:00～15:00

人権擁護委員が離婚、相続などで不法に人権を侵害されている場合や子どものいじめ、体罰、虐待などの相談を受けます。

【人権擁護委員】澤向ミチ子・戸来調美・伝住修一・早瀬美知子・小林正枝・支部英孝・常田京子・龍本英世・清水長男・平本重徳・柏木留美子・野田公一

行政相談 毎月第4木曜日 13:00～15:00

行政相談委員が行政や公共機関などへの苦情、要望、意見をお聞きし、関係機関に適切な対応を促します。

【行政相談委員】田原久美子・小林正枝・粕谷堅一郎

※人権擁護・行政相談委員の連絡先は、市民相談所へお問い合わせください。

「6/1 人権擁護委員の日」特設人権相談所の開設

人権擁護委員が離婚など家庭の問題、隣近所のもめごとなどで不法に人権が侵害されている場合や、子どものいじめ、体罰、虐待などの身近な問題の相談を受けます。秘密厳守、申込不要

【日時】6月1日(金) 10:00～16:00(最終受付 15:00) 【会場】市民会館33号